

ЛФК для мышц ротаторов (при поражении надостной мышцы).

Стоя.

1. Руки перед собой. Сгибать – разгибать пальцы. 10 раз.
2. Спина прямая, руки перед собой. Круговые движения кистями внутрь и наружу. По 8 раз в каждую сторону.
3. Стоя, спина прямая, ноги на ширине плеч, руки опущены. Делать маятниковые движения вперёд – назад. 12 раз.
4. Исходное положение — стоя с небольшим наклоном вперёд, травмированная конечность свободно висит. Маятникообразные движения прямой рукой. Раскачивать туловище.
5. Отведение и приведение прямой руки к туловищу.
6. Попеременно поднимать руки вперёд.
7. Поднимать вперёд обе руки.
8. Вращательные движения прямыми руками.
9. Вращательные движения плеч. Руки вдоль туловища или согнуты, кисти касаются плеч.
10. Стоя, спина прямая. Сгибать поражённую руку в локте при помощи здоровой руки. 6 раз.
11. Ножницы. Стоя, прямые руки перед собой на уровне плеч. Делать скрестные движения руками. 6 раз.
12. Руки согнуты в локтях, локти прижать к туловищу, сжать кисти в кулак. Отводить предплечья в стороны.
13. Руки вдоль туловища. Вращать рукой наружу и внутрь.
14. Руки в стороны, локти согнуть. Предплечья под углом 90 град. Параллельно друг другу. Вращать предплечья вверх и вперёд.
15. Держать перед собой обеими руками гимнастическую палку хватом сверху затем снизу. Двигать палку вправо и влево.
16. Кидание мяча из-за головы. Держать обеими руками за головой медицинский мяч (вес — 1,5 кг). Из этого положения кинуть мяч в стену и словить его после отскока.
17. Кидание мяча от груди. Мяч находится в руках перед грудью.
18. Отжимания от стены или опоры.